



# POSLOUCHEJTE SVOU BOLEST

Fyzioterapeut **TOMÁŠ RYCHNOVSKÝ** o příčinách bolesti, naučeném balastu a o tom, že tělo se oblafnout nedá.

Text:

Marie Frajtová

Foto:

David Neff

**Z**vláštní začátek rozhovoru. Ledva jsme si s fyzioterapeutem Rychnovským podali ruku, už jsem ležela na lehátku a poslouchala, kde mám co zablokovaného. Doktor Rychnovský působil, jako by si pouze ověřoval to, co od prvního okamžiku tuší, jeho dotyky přesně mířily k drobným epicentrům bolesti, kterou vnímám asi podobně jako všechny pracující matky s malým dítětem na krku: zablokovaná bederní a krční páteř, špatně zapojené břišní svalstvo.

Dozvěděla jsem se, že navíc vlivem stresu špatně dýchám. Lékař, který se zabývá celostní medicínou, si mě taky celostně proklepl prostřednictvím řady velmi osobních otázek, jejichž cílem je zjistit, jak člověk žije. Co mě v momentálním životě nejvíc stresuje? Co mě těší? Cítím se spokojená? Zkrátka jsem si jako entrée k našemu povídání vyzkoušela to, co lékař provádí denně se svými pacienty.

## **Zdá se, že jste mě diagnostikoval už ve chvíli, kdy jsem vešla do dveří.**

Něco jsem samozřejmě viděl hned. Vnímám celý komplex signálů, které z klientů vychází: chůze, vzpřímenost těla nebo naopak skleslost, úsměv, stisk ruky, pohled očí. To všechno mi napovídá. Potom se dívám na všechno, co je viditelné, například i tvar obličeje, vrásky. Vyšetřuji pohmatem, ptám se a cítím. Vnímám kvalitu kůže, odpor, který tělo klade, z toho všeho si dělám mozaiku. A k tomu přidávám

svoje vzdělání a zkušenost. Mám v hlavě přehled o různých typech lidí, o tom, co je obvykle trápilo fyzicky, jak se cítili psychicky a jak na to reagovalo celé tělo. Je to taková databanka. I podle toho, jak se mnou klient komunikuje, si dělám představu, jak by to v tom těle mohl mít. A když si lehne na lehátko, už si to většinou jen potvrzuji či zpřesňuji.

## **Jak se liší vyšetření u vás od návštěvy klasické ordinace?**

S každým, kdo do ordinace přijde, mluvím o tom, co ho trápí, jaké má fyzické obtíže, kde ho bolí, jak dlouho a jak se léčil. Vždycky si klienta vyšetřím sám, a co můžu napravit, napravím: zablokovaná žebra, páteř, spazmy, svalová ošetření. Řeknu a ukážu klientovi, jak má správně cvičit, a doporučím techniky, které jsou cíleny na jeho bolest. Mám je všechny vyzkoušené i sám na sobě, abych věděl, jak se při tom tělo cítí. Ale ten hlavní rozdíl je v přístupu. Chci, aby se tu všichni cítili dobře, s většinou klientů se oslovujeme křestním jménem, vznikají mezi námi přátelství. Vím, čím si procházejí, protože jsem to zažil taky.

## **S čím k vám nejčastěji přicházejí?**

S chronickými a akutními bolestmi, se kterými si nevědí rady. Často mají za sebou mnoho vyšetření a dlouhodobou léčbu. Nejčastěji jim pomáhám od bolestí hlavy, zad, kloubů, břicha, zkrátka veškerých dlouhodobých bolestivých stavů a také náhlých ústře-

» **Ve srovnání se svými předky, zvyklými na těžkou námahu, jsme mnohem křehčí a náchylnější, ale také jsme si zvykli na bolest pohlížet jako na něco špatného, co je potřeba okamžitě zlikvidovat. To je špatně. <<**



» **Být stále stoprocentně dokonalý, to prostě nejde. A zákonitě se to časem projeví. Tělo nelže a vždycky se na něm projeví i psychický stav. A to já z těla velmi snadno přečtu.** «

lů zad. Přes funkci pohybového systému řešíme i zažívací obtíže klientů.

**Nedávno jste v rozhovoru na DVTV mluvil o tom, že bolest snášíme hůř než dřív. Jak to?**

Jednak jsme ve srovnání se svými předky, zvyklými na těžkou námahu, mnohem křehčí a náchylnější, ale také jsme si zvykli na bolest pohlížet jako na něco špatného, co je potřeba okamžitě zlikvidovat. To je špatně. Každá bolest nám něco důležitého signalizuje a my bychom ji měli vnímat. Jenže na to obvykle nemáme čas, a tak místo toho, abychom se ptali, co se děje špatně, nasypane do sebe hrst prášků. Bolest to sice utlumí, ale rozhodně to nevyřeší příčinu. Tenhle nesmyslný koloběh je pak ideální pro vznik chronických potíží. Dokud budeme vytěsňovat příčinu bolesti – a ta může být fyzická i psychická –, budeme řešit pouze následky, a ještě si přidělovat starosti s možnými sekundárními důsledky dlouhodobého užívání léků.

**Co vás přivedlo k celostní medicíně?**

Osobní zkušenost. V dobách středoškolských studií jsem hodně sportoval a pociťoval jsem obtíže ze sportu i ze školního stresu. Vystudoval jsem na super pracovišti, měl jsem praxi a v životě jsem se snažil si od stresu pomáhat, ale pořád jsem vnímal, že mi něco chybí. Řešil jsem otázky, které v této době řeší de facto každý. Náhodou jsem se setkal s člověkem, který mě nasměroval k úvahám nad tím, kdo skutečně jsem. Díky němu jsem zásadně překopal náhled na sebe sama, začal jsem poznávat principy mysli a uvědomovat si, jak je naše mysl zanesená naučenými vzorci chování, reagování, pocitů, rolí, které ve společnosti hrajeme. Takže jsem v první řadě začal pracovat sám na sobě. Na tom, abych se toho naučeného balastu zbavil a začal ty principy mysli znovu žít. Byla to cesta dlouhá a nelehká, ale díky tomu jsem dneska mnohem citlivější a můžu dělat to, co dělám, cíleněji, přesně a efektivně.

**Kdo byl ten inspirující člověk?**

Táta mého kamaráda, kterého jsem potkal úplně náhodou. Kvůli svému životnímu stylu se ocitl na dně, ale dostal se z toho úplně sám. Hodně o sobě přemýšlel, četl duchovní literaturu, našel v sobě obrovskou vnitřní sílu. Jeho syn pak vystudoval psychologii, takže v tom všem pokračuje. Často si kladu otázku, kde bych byl, kdybych ho tehdy nepotkal.

**Nechci, aby to vyznělo nějak ezotericky, ale myslíte, že máte dar i mimosmyslového vnímání?**

Asi nějaký dar ve smyslu talentu mám. Odjakživa jsem byl citlivý na to, co se v mém těle odehrává, všiml jsem si toho, jak dýchám, kde

mám ten dech posazený, jak se moje tělo projevuje, jak používám svaly a podobně. A taky jsem nikdy nemusel trénovat pohmat, to mi šlo vždycky samo. Ale třeba v případě vyhodnocování slov, řeči, tedy toho, jak kdo přemýšlí a žije, mi nejvíc pomohla vlastní zkušenost s prací na sobě.

**Co to znamená? Jak souvisí naše zdraví s tím, jak se vyjadřujeme?**

Víc, než by se mohlo zdát. Moc dobře si pamatuju, jakým způsobem jsem mluvil a jaká slova jsem používal, když jsem se sám potýkal s negativními myšlenkami. Takže vím, že psychické naladění ovlivňuje i náš slovník. A protože mechanismy mysli jsou u všech stejné, z určitých slov, která klient používá, poznám, že se sebou není spokojený, soudí se, porovnává se s druhými, schází mu v životě naplnění. A jsme zpátky u principů, u toho, jak náš software v mozku funguje.

**A jak funguje?**

Bezproblémově funguje, pokud je naplněný láskou. Tedy, primární pro stabilitu mysli je výchova v lásce. Každý rodič řekne, že vychoval dítě s láskou. Tedy tak, jak nejlíp dokázal. Přesto se spousta lidí v dospělosti potýká s pocity, které jim způsobují často nevědomý, někdy vědomý neklid. A třeba i tělesnou bolest. Například když rodič vychovával dítě metodou odměn, a ne tak, aby se z věcí radovalo bezděčně, připraví ho o spontánní chuť dělat věci jen tak. Zvykne si tak i v dospělém životě vykonávat povinnosti s vidinou odměny a dostane se do fáze, kdy v životě nevnímá radost, protože za vše odměnu získat nelze. Nabyde dojmu, že život sám o sobě žádnou radost nepřináší, ovládne ho smutek a pocit prázdnoty. K tomu se přidávají další negativní myšlenky – a člověk se v tom snadno zacyklí. Jsou to příklady, abych ilustroval, s čím se téměř denně potkávám v ordinaci. Nejde o to, někoho obvinít ze „špatné“ výchovy, jde o to, uvědomovat si tyto vlivy.

**Jak z toho ven?**

První krok je dokázat si to přiznat. A uvědomit si, kdo opravdu jsem. A to řada lidí neumí. Upřímnost k sobě je zabitá strachem, že musíme být dokonalí, že nesmíme selhat, že budeme vypadat divně. Přišla ke mně třeba paní, která denně sportuje, běhá. Trápila ji bolest zad, ale říkala, že chce brzy běžet maraton, že bez toho nemůže být. S těmi zablokovanými zády jsem jí velmi snadno pomohl, ale horší byla její životní motivace: být neustále aktivní, podávat výkon. Bez něj cítí, že nežije naplno. Tělo se nemůže zhojit, dokud bude motiv pro spokojený život pouze plnění úkolů a cílů. Úplně zapomněla na porozumění sama sobě.

### **Jak to bylo ve vašem případě? Musel jste splnit rodičovskou představu o úspěšném lékaři?**

To naštěstí ne. Do třetího na gymplu jsem žil sportem a vůbec jsem netušil, co budu dělat. Jen jsem věděl, že chci dělat něco s tělem, a obor fyzioterapie v Motole byla fakt náhoda. Možná i proto jsem zvládl přijímačky. Nevěděl jsem, kdo je profesor Kolář a jak vypadá jeho pojetí fyzioterapie.

### **U profesora Pavla Koláře jste pak strávil jedenáct let. Co jste od něj odkoukal?**

Už na začátku mě zaujalo, že nám opakoval, ať se neučíme metody, ale principy toho, jak tělo a mozek fungují. Když nás učil, hodně mluvil, něco nám ukázal a dávalo to naprostý smysl. Jako člověk byl velmi trpělivý a laskavý, odborně jednička. Dodneška z toho těžím.

### **Když se klientů ptáte na jejich osobní a intimní trápení, překračujete hranice fyzioterapie až do sféry psychoterapie, nemyslíte?**

Ano, k tomu má určitě můj přístup blízko. Ale myslím, že člověk nemusí být psychoterapeut, aby sobě a ostatním rozuměl. Já se se svými klienty bavím lidsky, o životě, na různá témata. Je to cílený rozhovor. Velká síla je v tom, že klienti cítí, že na ně svůj zájem nehraju. Mě jejich životní příběhy zajímají, lidé pro mě nejsou číslem diagnózy v komputru. Díky tomu jsou určitě otevřenější, mají důvěru. Mnohdy si připadám, že jim nahrazuju někoho blízkého.

### **Po pravdě, když jste se mě začal ptát na osobní věci, uvažovala jsem, jestli mám chuť se vám svěřovat.**

Přesto jste do toho šla, jste otevřený člověk a máte nadhled. Jenomže spousta lidí je naučená před problémy zavírat oči, nepřipouštět si je, nepřiznávat je. Ale být stále sto procentně dokonalý, to prostě nejde. A zákonitě se to časem projeví. Tělo nelže a vždycky se na něm projeví i psychický stav. A to já z těla velmi snadno přečtu.

### **A co v takových případech děláte?**

Volím citlivý přístup. Cítím, kam můžu zajít, nechci nikoho zraňovat. K osobnímu poznání nakonec stejně musí každý dojít sám. Ne všechno v životě musí být nutně tak, jak nám bylo vtlačováno do hlavy od rodiny přes školu. V tomto jdeme s klienty hodně do detailu. Chronické zdravotní problémy jsou vyústěním toho, že tělo a mysl nejsou v rovnováze. Dokážeme si snadno něco nalhávat, ale tělo se oblafnout nedá. Ale musím říct, že se s nedůvěrou moc nesetkávám, když klienti cítí můj zájem, otevrou se. A dokonce bych řekl, že to jde čím dál snadněji.

### **Čím to?**

Zkušeností. Sám se pomocí každodenní komunikace učím. Ten přístup k pacientům postupně vypilovávám.

### **Cítíte po terapii klientovu úlevu i fyzicky? Je to na jeho těle znát?**

To je znát okamžitě. Zmizí tenze, je to úlevné. Psychické napětí odejde a tělu se uleví. Spousta lidí říká, že u mě nechala těžký batoh. Pochoptitelně je otázka, nakolik je tato úleva trvalá. Klienti ode mě proto odcházejí nasměrovaní k tomu, na co mají dbát, naučím je, jak mají cvičit, i techniky, jak se zbavovat psychické zátěže.

## **CO JE CELOSTNÍ MEDICÍNA**

Známá také jako psychosomatická medicína či psychosomatika, zkoumá vztahy mezi organismem a psychickým stavem pacienta. Jde v ní o komplexní pohled na člověka, neboť zdravotní stav a některé choroby bývají podmíněny duševním rozpoložením, sociálními podmínkami a prostředím. Právě bolesti zad či hlavy nemusí být projevem poškození organismu, ale psychických potíží.



**TOMÁŠ RYCHNOVSKÝ**  
(36)

Vystudoval fyzioterapii na 2. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Specializuje se na léčbu a prevenci bolestí v pohybovém systému. Je žákem Prof. PaedDr. Pavla Koláře, Ph.D., přednosty rehabilitační kliniky v nemocnici Motol, u něhož působil 11 let. Během studia se mj. zabýval sledováním kvality pohybového vývoje novorozenců a jeho vlivem na lidskou motoriku i na vznik pozdějších bolestivých poruch. Doktorský titul Ph.D. získal v roce 2010. Soukromou fyzioterapeutickou praxi pro dospělé provozuje od roku 2001, o pět let později praxi rozšířil o dětskou část a provádí diagnostiku a terapii hybných poruch u novorozenců. V současné době provozuje rovněž psychosomatickou kliniku ve spojení s východní medicinou. O bolesti a o tom, jak se jí trvale zbavit, přednáší a pořádá odborné semináře.

### **To znamená nějaká meditační cvičení?**

Také, těch metod práce s myslí je mnoho. Zrovna se mě ptal takový sympatický mladý člověk, jestli existuje meditace, která by se dala zacílit na zlepšení pracovního výkonu. Říkal jsem mu, že takhle to nefunguje. Meditace je fajn záležitost, aby se člověk vůbec zastavil. Ale daleko důležitější je žít reálný život, v něm být v pohodě a s někým ho sdílet. To znamená žít naplno a mít kolem sebe lidi, se kterými můžete mluvit bez přetvářky.

### **To jsem ráda, že to říkáte. Přijde mi, že praktikování různých východních duchovních nauk často spíše nahrazuje řešení skutečných problémů.**

To je přesně ono. Najednou máme nástroje, které nám umožňují nabýt dojmu, že za nás naše problémy něco vyřeší. Ale to je omyl, můžeme meditovat od rána do večera, a nemusíme se hnout z místa. Já třeba pocházím z křesťanské rodiny, jsem vychovaný ve víře. Přesto mi došlo, že bůh za mě moje starosti nevyřeší, že nemůžu na nikoho házet zodpovědnost. Křesťanství či jiné duchovní směry se dokola ohání pojmem láska, ale dokud tou láskou nežijeme ve skutečnosti, je to prázdný pojem. Čím víc člověk poznává sám sebe, tím méně musí spoléhat na jógu, víru, meditaci, křesťanství. Tím neříkám, že je církev nebo jóga špatná, vůbec ne. Jenže nepomůže, pokud člověk pravdu a lásku nehledá sám v sobě a spoléhá se na to, že mu o ní někdo vypráví.

### **Vnímáte ze své praxe krizi rodiny?**

Bohužel ano. Dobré vztahy mezi námi jsou zásadní, je to naše přirozená potřeba. Jenomže dnešní doba nás rozděluje. Žijeme v konkurenčním prostředí, čas s rodiči, sourozenci, přáteli a dětmi jsme vyměnili za čas v práci, na studiích, na vydělávání peněz. Máme se sice ekonomicky lépe, ale už nemůžeme žít, jak bychom chtěli, nemáme čas na budování vztahů a nerozumíme pak už ani sobě, ani dětem. Místo svého času jim dáváme tablet, celý systém je postaven na principu „něco za něco“. Nechci mluvit jako pesimista, jsou rodiče, kteří to mají jinak, ale všeobecný trend je bohužel takový. Okrádá nás o mnohé, co nám mohlo dávat radost.

### **Pracujete i s velmi malými dětmi. Lze už z jejich tělesných reakcí poznat, že se v jejich rodině něco odehrává špatně?**

Jistě. Do dvou tří let děti většinou spontánně dýchají do břicha. To je jediné správné zapojení dechových svalů do stabilizace páteře. Jakmile je na dítě vyvíjen tlak, rodiče ho přehlížejí a nevědomky na něj přenášejí svůj stres, dech dítěte se posune nahoru a změní se v takzvaný horní dech. To je náhradní, neideální pohyb,

který přetěžuje bederní i krční páteř a někdy celý pohybový systém. Většinou se toto svalové zapojení přenáší i do dospělosti a je důvodem bolestí páteře i změn na ploténce či obratlích. Efekt prostředí, ve kterém se pohybujeme, na nás má obrovský vliv už v takhle rané fázi vývoje. Děti jsou velice citlivé na vše, co se kolem nich odehrává, to bychom měli mít na paměti. To jsme u výchovy od rodičů a systémového přístupu k dětem ve školkách a školách. Je tady zbytečně moc tlaku na výsledek, na výkon, úspěch. A chybí individuální přístup k dítěti, k jeho potřebám a například k tvoření citu pro spolupráci. U některých svých klientů vidím snahu z institucionální výchovy vystoupit směrem k domácímu vzdělávání, osobnímu přístupu a různým alternativám.

### **A na co by měli myslet rodiče?**

Měli by být otevření v jednání, tak aby dítě vždycky chápalo, proč se co děje. Ználo důvod. Trávit s nimi čas. Dávat jim osobní příklad v radosti, laskavosti i příklad osobní stability a vymezení prostoru. Myslím že pro budoucího rodiče je skvělé, když sám na sobě zažije lásku k sobě i k druhým i od druhých. Tady jsou pak veškerá slova zbytečná.

### **Zmínil jste nešvar dneška, tablet v rukou malých dětí. Jak se podepisuje vysedávání u počítače na zdraví a psychice?**

Je to odraz toho, jak tady žijeme. Dítě nemá kolektiv, nemá čas a zájem rodiče, takže se jeho nejlepším kamarádem stává tablet nebo počítač, který mu čas nějak zaplní. To, že to je špatně pro jeho zdraví a mentálně-tělesný rozvoj, je úplně jasné, ale mnohem horší je, jaký dopad to má sociálně. To je téma, o kterém se sice hodně diskutuje, ale realita se podle mě příliš nemění.

### **Jak vy sám dbáte o zdravý životní styl?**

Myslím, že zachovat si vnitřní klid je téma pro každého. Na to dbám nejvíce a naučil jsem se s tím pracovat. Dále nekouřím, nepiju kafe, no, vínko si dám občas rád. I já jsem pod tlakem času. Často se rozhoduju, jestli si udělám čas na oběd, anebo jestli místo toho vezmu akutního pacienta, který mi volá, že je zablokovaný a nemůže se pohnout. Většinou zvítězí druhá varianta. Alespoň v posledních letech to tak bylo pořád, byl jsem tu od rána do večera a začal jsem si uvědomovat, že mi to bere sílu a životní radost. Takže si vědomě chci nechat čas i na odpočinek, na sebe, na rodinu a přátele. Když jsem v práci, věnuju se naplno lidem, ale když odcházím, vypínám a na práci dál nemyslím. Abych mohl pomáhat ostatním, musím být v první řadě v pořádku já sám.

